

Vybavuje :
I. Maceková

Telefón :
0914 335 968

Email :
cvcrbksport@gmail.com

V Ružomberku
12. 11. 2021

DVOJBOJ – hod' a skoč

športová súťaž na diaľku pre ZŠ

ORGANIZÁTOR : CVČ ELÁN RUŽOMBEROK – oddelenie športu a TV

SPOLUORGANIZÁTORI : Riaditeľstvá :
ZŠ s MŠ Komjatná
ZŠ s MŠ Likavka
ZŠ s MŠ Liptovská Lúžna
ZŠ s MŠ Liptovská Osada
ZŠ s MŠ Liptovské Revúce
ZŠ s MŠ Liptovská Teplá
ZŠ s MŠ Lisková
ZŠ s MŠ Lúčky
ZŠ s MŠ Ľubochňa
ZŠ s MŠ Liptovské Sliache

DÁTUM KONANIA : [15. 11. 2021 – 6. 12. 2021](#)

HODINA KONANIA : v časovom rozvrhu predmetu telesná výchova jednotlivých tried na ZŠ

MIESTO KONANIA : telocvične obecných ZŠ okresu Ružomberok

KATEGÓRIE :

1.	DIEVČATÁ	8. ročník ZŠ
2.	DIEVČATÁ	9. ročník ZŠ
3.	CHLAPCI	8. ročník ZŠ
4.	CHLAPCI	9. ročník ZŠ

DISCIPLÍNY : [1. Hod medicinbalom – 2 kg](#)
[2. Skok do diaľky z miesta](#)

PRIHLÁŠKY : - [zaregistrovať sa môžete do 15. 11. 2021](#)
- cvcrbksport@gmail.com – Iveta Maceková
- **do prihlášky uveďte meno učiteľa a kategórie, ktoré zapojí do súťaže**

ROZHODCOVIA : - rozhodcovia = učitelia TV

CENY : - CVČ Elán Ružomberok zabezpečí **ceny pre školy umiestnené na prvých troch miestach v každej kategórii**

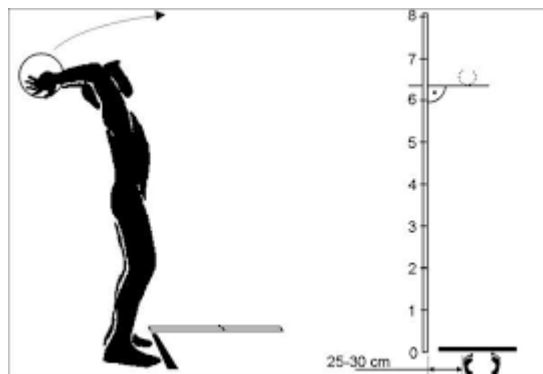
POISTENIE : - každý účastník musí mať so sebou kartu poistenca a štartuje na vlastné poistenie
- za zdravotný stav súťažiacich zodpovedá príslušná ZŠ

POZNÁMKY : - za disciplínu a za dodržiavanie všetkých bezpečnostných a vnútorných predpisov telocvične alebo ihriska zodpovedajú poverení učitelia TV
- v prípade nutnosti si organizátor vyhradzuje právo zmeny v propozíciách

POPIS DISCIPLÍN :

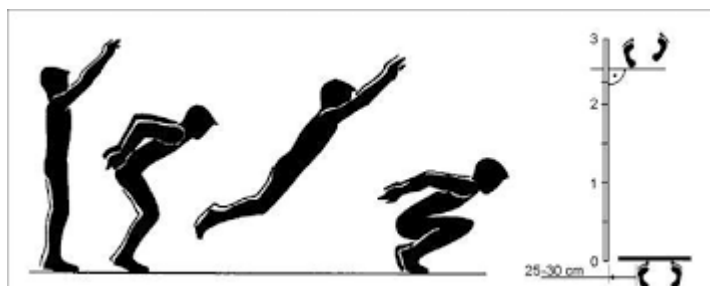
1. Hod medicinbalom – 2 kg

Súťažiaci zaujme stoj mierne rozkročný (vedľa meracieho pásma) – asi na šírku ramien, obe špičky chodidiel sú tesne pred čiarou hodu, zakročenie ani vykročenie vpred, v priebehu, ani po vykonaní hodu nie je dovolené. Súťažiaci pevne uchopí medicinbal, vzpaží, zakloní sa a hodí plnú loptu „autovým vhadzovaním“ vpred tak, aby dosiahol čo najlepší výkon. Po hode nesmie stratiť rovnováhu, nesmie prepadnúť vpred (prešľap) a dotknúť sa akoukoľvek časťou tela priestoru, kde sa vykonávalo meranie. Započítava sa lepší z dvoch pokusov s presnosťou na 10 cm napr. 5,70 m



2. Skok do diaľky z miesta

Zo stoja mierne rozkročného, pričom špičky chodidiel sú za odrazovou čiarou, súťažiaci z predklonu vykoná hmit podrepno do zapaženia a mohutným odrazom so súčasným pohybom paží skáče vpred. Súťažiaci sa snaží doskočiť znožmo čo najďalej a potom zaujať vzpriamený postoj bez posunu chodidiel vzad. Meria sa od prednej časti chodidiel pri odraze až po zadnú časť chodidiel pri dopade. Započítava sa lepší z dvoch pokusov a výsledky sa zaznamenajú s presnosťou na jeden centimeter napr. 1,33 m



PRAVIDLÁ :

- dôležité a samozrejmé je, aby zo strany všetkých účastníkov bola dištančná súťaž realizovaná **v duchu FAIR - PLAY**
- prihlásená škola pod vedením svojho učiteľa TV - rozhodcu absolvuje v rozpätí **od 15. 11. 2021 do 6. 12. 2021** predpísané športové disciplíny s jednotlivými kategóriami
- **každý súťažiaci musí absolvovať obidve disciplíny - dvojboj**
- **výsledky jednotlivcov učiteľ TV zapíše do priloženej výsledkovej listiny**, v ktorej budú na základe daného matematického VZORCA sčítané oba výsledky jednotlivcov (hod + skok)
- **výsledky za jednu školu podľa kategórii sa zapisujú do jednej výsledkovej listiny** (napr. kategória dievčatá 8. ročník zapisujeme výsledky spolu z 8.A, 8.B, 8.C)

- **na základe sčítania metrov za obe disciplíny budú najlepší 5 súťažiaci v každej kategórii bodovať o umiestnenie školy v súťaži**
- takže ide o kolektívnu súťaž a súťažiaci s najlepšími výkonmi získavajú pre školu ceny – športové potreby, ktoré využijú na hodinách TV
- pri zhode v určovaní poradia sa budú brať do úvahy lepšie výkony v skoku do diaľky
- **uzávierka súťaže** : po absolvovaní disciplín, učiteľ odošle výsledkovú listinu mailom na cvcrbksport@gmail.com **najneskôr však 6. 12. 2021**
- po spracovaní výsledkov vám odošlem vyhodnotenie a dohodneme sa akým spôsobom prebehne odovzdávanie cien – to však bude závisieť aktuálnej epidemiologickej situácie

VÝSLEDKOVÁ LISTINA : - v prílohe propozícií

Iveta MACEKOVÁ v.r.
OŠaTV CVČ Elán Ružomberok

Mgr. Pavol SVRČEK v.r.
riaditeľ CVČ Elán Ružomberok